కృష్ణయజుర్వేదాంతర్గత

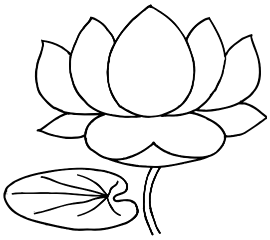
⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

1 అమృతనాదోపనిషత్

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో॥ అమృతనాదోపనిషత్ ప్రతిపాద్యం పరాక్షరం
త్రైపదానంద సామ్రాజ్యం హృది మే భాతు సర్వదా॥



"అమృతనాదోపనిషత్" చే ప్రతిపాదించబడుచున్న పరాక్షరము, త్రైపదానంద సామ్రాజ్యము నా హృదయము నందు సదా భాసించును గాక!

ఓం	**'ఓం'కార స్వరూపమగు పరబ్రహ్మమునకు నమస్కరిస్తున్నాము.**
1. ఓం। శాస్త్రాణి అధీత్య మేధావీ అభ్యస్య చ పునః పునః పరమం బ్రహ్మ విజ్ఞాయ ఉల్కావత్ తత్ అన్యథో విత్సృజేత్॥	తెలివైన వాడెవ్వడూ 'మానవజన్మ' అనే మహత్తరమైన అవకాశమును వృథా చేసుకోడు. ఆత్మతత్త్వమును ప్రతిపాదిస్తున్న శాస్త్రములను పునః పునః (మరల-మరల) అధ్యయనం చేయాలి. వాటియందలి పరబ్రహ్మతత్త్వసారమును గ్రహించాలి. వంట చేసుకొన్న తరువాత మండుచున్న కట్టెలను ఆవల పారవేసి పచనమైన ఆహారం స్వీకరిస్తున్నట్లుగా **శాస్త్రములలోని తదితరమైన విశేషాలు వదలివేయాలి.** పచనమైన మధుర పదార్థము యొక్క రుచివలె **ఆత్మానందమును ఆస్వాదించాలి.**
2. 'ఓం' కార రథమ్ ఆరుహ్య, విష్ణుం కృత్వా అథ సారథిమ్, బ్రహ్మలోకపద అన్వేషీ రుద్ర ఆరాధన తత్పరః॥	జాగ్రత్ - స్వప్న- సుషుప్తులకు ఆవల, వాటికి కేవల సాక్షి అయినట్టి **'ఓం' సంజ్ఞారూప పరతత్త్వమే మన రథము.** సర్వాంతర్యామి - సర్వగతుడు అగు **విష్ణుదేవుడు - (విష్ణుత్వమే)** మన రథసారధి. సర్వము బ్రహ్మముగా సందర్శించగల **బ్రహ్మలోకపదమే** మన అన్వేషణ. రుద్రోపాసనయే మన ఆరాధనా తత్పరత్వము. శివోఽహమ్। శివోఽహమ్।
3. తావత్ రథేన గంతవ్యం యావత్ రథపథి స్థితః, స్థాతా రథపతి స్థానం రథమ్ ఉత్సృజ్య గచ్ఛతి॥	బ్రహ్మజ్ఞాన పాఠ్యాంశాలచే బుద్ధి నిర్మలమయ్యేంత వరకు ఎంతెంత వరకు రథమార్గము (ఓంకారోపాసన) తీసుకువెళుతోందో, అంతవరకు (ఉపాసనాపరుడై) ప్రయాణించాలి. ఒక ప్రయాణీకుడు లక్ష్యమైనట్టి ప్రదేశము చేరగానే వాహనమునును వదలి, ఆ చోటు చేరుతాడు కదా! (రథమార్గము ఉన్నంత వరకు రథమార్గంలో పోయి) ఆపై ఆ రథమును వదలి బ్రహ్మలోకములో ప్రవేశించాలి. (Just Like Parking the Vehicle aside and entering the zone of self)
4. మాత్రా-లింగపదం త్యక్త్వా శబ్దవ్యంజన వర్జితమ్ అస్వరేణ మకారేణ పదగ్ం సూక్ష్మం హి గచ్ఛతి॥	ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో అనుభవానికి వస్తున్న శబ్ద-స్పర్శ-రూప-రస-గంధ పంచాతన్మాత్రలను, స్త్రీ-పురుష-జాతి ఇత్యాది భేదములను, శబ్ద భేదములుగా చెప్పబడేవి - వినిపిస్తున్నవి- ఇవన్నీ త్యజించి **ఆత్యంత సూక్ష్మ దృష్టితో సత్యవస్తువును వెతకాలి. ఆ బ్రహ్మపదమువైపుగా ప్రయాణించాలి.** ఇక్కడి రూప-నామ-శబ్దాది విషయాలను చూచి మనస్సు చెదరకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

5. శబ్దాది విషయాన్ పంచ, మనశ్చ ఏవ అతి చంచలమ్, చింతయేత్ ఆత్మనో రశ్మీన్, 'ప్రత్యాహారః' స ఉచ్యతే॥	జగత్ విషయచింతనను వదలి, మనస్సు తేజోమయమగు **ఆత్మ తేజస్సు, ఆత్మచైతన్యము** గురించి మాత్రమే చింతన చేయటమునే అష్టాంగ యోగాలలో ఒకటైనట్టి **"ప్రత్యాహారము"**గా చెప్పబడుతోంది.
6. 'ప్రత్యాహారః', తథా 'ధ్యానం', 'ప్రాణాయామో' అథ ధారణా, తర్కశ్చ ఏవ 'సమాధి'శ్చ, షట్(6) అంగో 'యోగ' ఉచ్యతే॥	(1) ప్రత్యాహారము, (2) ధ్యానము, (3) ప్రాణాయామము, (4) ధారణ, (5) తర్కము (నిత్యానిత్య వివేకముతో కూడిన విచారణ), (6) సమాధి. ఈ ఆరు కూడా యోగము యొక్క అంగములుగా చెప్పబడుచున్నాయి.
7. యథా పర్వత ధాతూనాం దహ్యంతే ధమనాన్ మలాః తథా ఇంద్రియకృతా దోషాన్ దహ్యంతే ప్రాణ ధారణాత్॥	ఏ విధంగా అయితే పర్వత ప్రదేశాలలో లభించే ఖనిజ ధాతువులను కొలిమిలో కాల్చి మలినములను తొలగిస్తామో...., ఆ విధంగానే ఇంద్రియములను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మనస్సును అంటుచున్న (సంబంధ - బాంధవ్య - సంగతి - అభిప్రాయ-ఆవేశ మొ॥న) దోషములను ప్రాణయోగధారణతో తొలగించుకోవాలి.
8. ప్రాణాయామైః దహేత్ దోషాన్ ధారణాభిశ్చ కిల్బిషమ్ ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాన్ ధ్యానేన అనీశ్వరాన్ గుణాన్॥	ఈ విధంగా **ప్రాణమాయ సాధన** ద్వారా మనో దోషాలు తొలగించు కుంటూ.. ధారణచే మనస్సు యొక్క పాపదృష్టులను వదిలించుకుంటూ రావాలి. **ప్రత్యాహారము** సహాయంతో దృశ్య విషయములతో సంసర్గత (Relatedness)ను జయించాలి. 'ధ్యానము' సహాయంతో (అహంకారం, దర్పం, క్రోధం ఇత్యాది) అనీశ్వరీ-ఆసురీ గుణములను మొదలంట్లా తొలగించుకోవాలి.
9. కిల్బిషం హి క్షయం నీత్వా రుచిరం చ ఏవ చింతయేత్॥	ఈ విధంగా దోషదృష్టులను, దోషభావములను క్షయింపజేసుకుంటూ మధురాతిమధురమగు పరమాత్మతత్త్వమును చింతన చేయటం వృద్ధి చేసుకోవాలి.
10. రుచిరగ్ం రేచకం చ ఏవ, వాయోః ఆకర్షణం తథా, ప్రాణాయామాః త్రయః ప్రోక్తా, రేచక-పూరక-కుంభకాః॥	(1) కుంభకము (2) రేచకము, (3) పూరకము.. అను రీతిగా ప్రాణశక్త్యో పాసనా రూపమగు ప్రాణాయామము '3' విధాలుగా చెప్పబడుతోంది. అవి రుచిరగము- రేచకము - వాయు ఆకర్షణము రూపంగా ఉంటున్నాయి.
11. స వ్యాహృతిమ్ స ప్రణవాం గాయత్రీం శిరసా సహ త్రిః పఠేత్ ఆయత ప్రాణః 'ప్రాణాయామః' స ఉచ్యతే॥	(1) వ్యాహృతి (prana placement) - (2) 'ఓం' అను ప్రణవము (3) గాయత్రీ మహామంత్రము - అనే శిరస్సు - '3' సార్లు పఠించటం **ఈ మూడూ కలిపి త్రిపఠన ప్రాణ ఉపాసనను ప్రాణాయామము** → అని పిలుస్తున్నారు.
12 ఉత్క్షిప్య (ఉత్+క్షిప్య) వాయుమ్ ఆకాశమ్ శూన్యం కృత్వా నిరాత్మకమ్, శూన్యభావే నియుంజీయాత్ 'రేచకస్య' ఇతి లక్షణమ్॥	**రేచకము** : శ్వాసకోశములోని వాయువును - బాగుగా బయటకు వదలి - నిరాత్మకమగు (నిర్విషయస్వరూపమగు) శూన్యాకాశములో లయింపజేసి నిర్విషయ - శూన్య భావనను యోగసాధనగా నిర్వర్తించటమును **'రేచకము'** అను ప్రాణాయామ విభాగము యొక్క ముఖ్య లక్షణముగా చెప్పబడుతోంది.
13 వక్త్రేణ ఉత్పల నాళేన, తోయమ్ ఆకర్షయేత్ నరః ఏవం వాయుః గృహీతవ్యః, 'పూరకస్య' ఇతి లక్షణమ్॥	**పూరకము** : తామర కాడ ద్వారా నీరు పీల్చుతామే! ఆ రీతిగా శ్వాసవాయువును లోపలికి పీల్చి యోగమును అభ్యసించటమును 'పూరకము' యొక్క లక్షణముగా అభివర్ణించుచున్నారు.
14 న చ ఉచ్ఛ్వసేత్ న చ నిశ్వాసైః నైవ గాత్రాణి చాలయేత్, ఏవం భావే నియుంజీయాత్ 'కుంభకస్య' ఇతి లక్షణమ్॥	**కుంభకము** : ఇక 'కుంభకము' యొక్క లక్షణము ఏమంటే.., - ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసలను నిలిపి ఉంచి, - దేహమును కదలకుండా అట్టేబెట్టి, పరస్వరూపమగు నిర్విషయ - నిరాకాశ - శూన్యరూపమగు నిర్మల భావనను అవధరించటము.

15 అంధవత్ పశ్య రూపాణి
శబ్దం - బధిరవత్ శృణు।
కాష్ఠవత్ పశ్య వై దేహమ్
ప్రశాంతస్య ఇతి లక్షణమ్॥

ప్రశాంతుని లక్షణము: మనస్సును ప్రశాంత స్థితికి తీసుకువస్తూ ఉండాలి. ప్రశాంత స్థితి అనగా...

→ నామరూపాత్మకమైన దృశ్య విషయములను గ్రుడ్డివాడివలె చూస్తూ ఉండటం. కళ్ళకు కనబడుచూ ఉన్నప్పటికీ ఏమాత్రము కించిత్ కూడా లేనివిగా చూస్తూ ఉండటము.

→ శబ్దములను చెవిటి వానివలె వింటూ ఉండటం. చెవులకు వినబడు చున్నప్పటికీ ఏమాత్రము వినబడని నిశ్శబ్దము ఆస్వాదించటము.

→ ఈ శరీరమును, తదితర శరీరములను జడమగు కొయ్యలవలె భావించటము. **ఇవి శాంతమనస్కుని లక్షణములు.**

---

16 మనః సంకల్పకం ధ్యాత్వా,
సంక్షిప్య ఆత్మని బుద్ధిమాన్,
ధారయిత్వా తథా ఆత్మానం
'ధారణా' → పరికీర్తితా॥

ధారణ : మనస్సు సంకల్పక రూపము. అట్టి సంకల్పరూప మనస్సు యొక్క ధ్యాసను ధ్యాస సహాయంతో గమనిస్తూ ఆ మనస్సును బుద్ధిమంతుడు ఆత్మయందు స్థాపించుచున్నాడు. (భేదములను మనస్సుతో అధిగమించి సర్వము ఆత్మగా గాంచటమునే **"ఆత్మయందు మనస్సును స్థాపించటము"**గా చెప్పబడుతోంది). ఆత్మ యందు మనస్సును నిలుపటమును 'ధారణ' అనే పేరుతో చెప్పుచున్నారు. మనస్సును కూడా ఆత్మకు అభిన్నంగా చూడటమే ఆత్మ యందు నిలపటం. ఆలోచనలు త్యజించినప్పటి కేవల మనస్సు ఆత్మస్వరూపమే. 'కనబడేదంతా ఆత్మయే' - అనునదే ధారణ!

---

17 ఆగమస్య అవిరోధేన,
ఊహనమ్ 'తర్క' ఉచ్యతే।
సమం మన్యేత యల్లబ్ధ్వా,
స 'సమాధిః' పరికీర్తితః॥

తర్కము : వేద ప్రవచనములకు, వేదమహావాక్యములకు సానుకూలమైన రీతిగా అవగాహన-ఊహ-అనుభూతులను వృద్ధి చేసుకోవటమునే **'తర్కము'** అని అంటున్నారు.

సమాధి: దేనిని పొందిన తరువాత అయితే **"సర్వమూ సర్వే-సర్వత్రా సర్వదా బ్రహ్మము మాత్రమే"**గా అను సర్వసమత్వము అనుభూత మౌతుందో.. అయ్యదియే **సమాధి.**

---

18 భూమౌ దర్భాసనే రమ్యే, సర్వదోష వివర్జితే
కృత్వా మనోమయీం రక్షాం, జప్త్వా వై రథమండలే॥

జపము : అట్టి ధారణ - సమాధిల అభ్యాసము కొరకై.., రమ్యము - పరిశుద్ధము అగు స్థానములో భూమిపై దర్భలతో పరచిన ఆసనమును పరచుకోవాలి. రథమండలముపై ఆశీనుడై మంత్రమూర్తిని మనస్సుతో ఉపాసిస్తూ మంత్రమును జపించాలి.

---

19 పద్మకం స్వస్తికంవాపి, భద్రాసనం అథాపి వా
బధ్వా సుఖాసనం సమ్యక్, ఉత్తరాభిముఖః స్థితః॥

ఆసనం : పద్మకాసనంగాని, స్వస్తికాసనంగాని, భద్రాసనముగాని మరి ఏదైనా సాధకుని యొక్క సుఖమైన యోగాసనం వైచుకొని ఉత్తర దిక్కుకు అభిముఖంగా కూర్చోవాలి. కూర్చుని ధ్యానమును ఇక ప్రారంభించాలి.

---

20 నాసికాపుటం అంగుళ్యా పిధాయ
ఏకేన మారుతమ్ ఆకృష్య
ధారయేత్ అగ్నిం।
శబ్దమేవ విచింతయేత్॥

ఒక ముక్కు పుటమును బొటనవ్రేలుతో నొక్కిపట్టి, రెండవ ముక్కు పుటముతో గాలిని లోనికి నెమ్మది నెమ్మదిగా పీల్చి అగ్ని యొక్క తేజస్సును ధారణ చేస్తూ ప్రణవము (ఓం)నుగాని, గాయత్రీ మంత్రమును గాని, పంచాక్షరి - షోడశాక్షరి ఇత్యాది ఇష్టదైవ **శబ్దబ్రహ్మమును మనస్సుతో అశబ్దరూపంగా శబ్దీకరించుకోవాలి.**

---

21 "ఓం" ఇతి ఏక-అక్షరం బ్రహ్మ
ఓం ఇత్యేతేన రేచయేత్।
దివ్య మంత్రేణ బహుధా
కుర్యాత్ అమల ముక్తయే॥

ఏకము - అక్షరము - పరబ్రహ్మము యొక్క సంజ్ఞయగు 'ఓం'కారముతో రేచకమును (గాలి బహిర్గతం చేసి నిలుపు ధ్యానమును) అభ్యసించాలి.

ఈ విధంగా (20, 21 శ్లో॥ లలో చెప్పుచున్న విధంగా) అనేక మార్లు దివ్యమంత్రమును రేచకపూరక ప్రాణాయామ విధిగా మననం చేస్తూ మనస్సులోని మలినమంతా తొలగే వరకు కొనసాగించాలి.

---

22 పశ్చాత్ ధ్యాయీత పూర్వోక్త క్రమశో
మంత్రవిత్ బుధః
స్థూలాది స్థూల సూక్ష్మంచ
నాభేః ఊర్ధ్వమ్ ఉపక్రమః॥

తరువాత, శబ్ద బ్రహ్మమును ఉపాసించు విజ్ఞుడు పైన చెప్పిన విధంగా నాభి (బొడ్డు) యొక్క పై (ఊర్ధ్వ) భాగము నుండి ధ్యాసను ప్రారంభించి స్థూలాతి స్థూల, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమగు **ఆత్మోపాసన** కొనసాగించాలి.

23 తిర్యక్-ఊర్ధ్వమ్-అధో దృష్టిమ్, విహాయ చ మహామతిః
స్థిరస్థాయీ వినిష్కంపః, సదా "యోగం" సమభ్యసేత్॥

సాధకుడు మహామతి అయి, అడ్డముగా, నిలువుగా, క్రిందికిగా-ప్రసరిస్తున్న ధ్యాసలను, దృష్టులను వదలి, స్థిరమైన-కంపనములు లేనట్టి దేహ నిశ్చలతతో (కదలని నిశ్చలదేహధారణతో) నిత్యము యోగాభ్యాసము చేస్తూ ఉండాలి.

---

24 నాళమాత్ర వినిష్కంపో, ధారణా యోజనం తథా
ద్వాదశ మాత్రో (12) యోగస్తు, కాలతో నియమ స్మృతః

చలించని కంఠనాళముతో ధారణను అభ్యసిస్తూ ఉండాలి. ఈ విధంగా అభ్యాసకాలము పెంచుకుంటూ 12 మాత్రల వరకు వాయునిరోధక కాలమును యోగాభ్యాసము ద్వారా పెంచుకుంటూ పోవాలి.

---

25 అఘోషం, అవ్యంజనం, అస్వరంచ
యత్ తాలు - దంత-ఓష్ఠమ్ - అనాసికం చ యత్
అరేఫజాతం ఉభయోః ఊష్మ వర్జితం
యత్, అక్షరం న క్షరతే కథంచిత్॥

ఉపాస్య వస్తువగు అక్షరపరబ్రహ్మము ఎట్టిదో జ్ఞాపకం పెట్టుకునియే యోగాభ్యాసానికి ఉపక్రమించటం, నిర్వర్తించటం చేయాలి.

→ ఆ అక్షర పరబ్రహ్మము శబ్దరహితమైనది. ఎటువంటి విషయ-వ్యవహారములకు సంబంధం లేనిది. స్వరరహితమైనది. తాలు (కొండనాలుక) - దంత - పెదవులు - ముక్కు స్థాన పరిమితమైనది కాదు. రేఫము - ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాస రూపం కాదు. అట్టి **అక్షర - మధుర-బ్రహ్మరూపమగు ఆత్మయే ఉపాసనా విషయమై మననము చేయబడాలి.**

---

26 యేనా అసౌ గచ్ఛతే మార్గం, ప్రాణః తేన అభిగచ్ఛతి।
అతః తమ్ అభ్యసేత్ నిత్యం, యత్ మార్గ గమనాయ వై॥

ప్రాణము ఇష్టరూపంగా ఎటు వెళ్లితే, జీవాత్మ కూడా అటే వెళ్ళగలదు. అందుచేత ప్రాణాయామ మార్గము సర్వాత్మకమగు సత్యవస్తువు వైపుగా అయి ఉండుగాక! అప్పుడు ఈ జీవాత్మ పరమాత్మయే అగుచున్నాడు.

---

27 హృత్ ద్వారం వాయు ద్వారం చ
మూర్ధ్ని ద్వారం అథా పరమ్,
మోక్ష ద్వారం బిలం చ ఏవ
సుషిరగ్ం మండలం విదుః॥

- **"హృదయ ద్వారము,**
- ప్రాణాయామాదులచే గమనించబడే **వాయుద్వారము,**
- సహస్రార ప్రారంభ స్థానములో (నుదురులో) అనుభూతమయ్యే **బ్రహ్మద్వారము-** ఇవన్నీ కూడా **మోక్ష ద్వారమగు సుషిరగద్వారములే."**

... అనే అవగాహనతో యోగాభ్యాసము నిర్వర్తించబడుగాక! **"ఈ ప్రాణయోగ సాధన నాకు మోక్షము ప్రసాదించగలదు"..** అనే నమ్మికతో సాధన కొనసాగాలి. సాధనపై, శాస్త్రముపై, గురువుపై, తనపై గురి ఉండాలి సుమా! "ఇదంతా వృధాయేమో?" అనే శంకను దరిజేరనీయరాదు.

---

28 భయం క్రోధం, అథ ఆలస్యమ్,
అతిస్వప్న, అతి జాగరమ్,
అత్యాహారమ్, అనాహారమ్,
నిత్యం యోగీ వివర్జయేత్॥

ప్రాణయోగ సాధన చేస్తూ ఉండగా, ఆ యోగాభ్యాసికి బద్ధకమే ముఖ్య శత్రువు. (1) భయము (2) క్రోధము (కోపము), (3) బద్ధకము, (4) అతినిద్ర, (5) అతి మెళుకువ, (6) అధికంగా - ఆహారం, (7) అల్పంగా ఆహారం... ఇటువంటివి యోగి వదలినవాడై ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇవన్నీ యోగాభ్యాసానికి నిరోధకములు కాగలవు.

---

29 అనేన విధినా సమ్యక్
నిత్యం అభ్యస్యతే క్రమాత్,
స్వయం ఉత్పద్యతే జ్ఞానం
త్రిభిః మాసైః (అత్ర) న సంశయః॥

ఈ విధంగా ఒక విధి-విధానంగా (With a regularity and Discipline), ఒక క్రమమైన రీతిగా ఏ యోగసాధకుడైతే రేచక - కుంభక- పూరక ప్రాణాయామాభ్యాసాలను నిర్వర్తిస్తాడో... అట్టి వాని హృదయంలో 3 నెలల **కాలంలో ఆత్మసంబంధమైన జ్ఞానము అనే వెలుగు స్వయముగా వెల్లివిరియగలదు.** ఇందులో సందేహమే లేదు.

---

30 చతుర్భిః పశ్యతే దేవాన్।
పంచభిః వితత క్రమాన్।
ఇచ్ఛయా ఆప్నోతి కైవల్యమ్
షష్ఠేమాసి న సంశయం॥

అట్టి ప్రాణాయామ సాధనను విధిగాను, అనునిత్యముగాను 4 నెలల కాలం యోగసాధన చేస్తే దేవతాదర్శనము కాగలదు. 5 నెలల పాటు నిర్వర్తిస్తే నిత్యానిత్య వివేకము రూపుదిద్దుకొనగలదు. ఇష్టంగా, శ్రద్ధగా 6 నెలల కాలం, ప్రాణాయామాభ్యాసమైన రేచక -కుంభక -పూరకములచే కైవల్యము లభించగలదు. **ఇందులో సందేహం లేదు.**

31. పార్థివః పంచమాత్రస్తు
చతుర్మాత్రస్తు వారుణః
ఆగ్నేయస్తు త్రి-మాత్రో అసౌ
వాయవ్యస్తు ద్విమాత్రకః॥
32. ఏక మాత్ర తథా ఆకాశో హి
అమాత్రం తు విచింతయేత్
సంధిం కృత్వాతు మనసా
చింతయేత్ ఆత్మనా ఆత్మని॥

అట్టి ప్రాణాయామ యోగ అభ్యాస కాలంలో..
5 మాత్రల కాలం → భూతత్త్వమును
4 మాత్రాలకాలము → జల తత్త్వమును,
3 మాత్ర కాలము → అగ్నితత్త్వమును
2 మాత్రల కాలము → వాయు తత్త్వమును
ఒక మాత్ర ఆకాశతత్త్వమును (అహమ్ పార్థివః, వరుణః.. ఇట్టి రూపంగా) భావనా భ్యాసం చేస్తూ, క్రమంగా మాత్రరహితంగా (Sans bit of time) అమాత్రమును→కాలః కాలమగు ఆత్మతో అనుసంధానం చేసుకుంటూ ఉండాలి. మనస్సును ఉపయోగించి ఆత్మతో ఆత్మ గురించి చింతన చేస్తూ రావాలి. (మాత్ర = కనురెప్పమూసి - తెరిచే కాలము).

---

33 త్రింశత్ సర్వ అంగుళః ప్రాణో
యత్ర ప్రాణైః ప్రతిష్ఠితః,
ఏష 'ప్రాణ' ఇతి (ఆ)ఖ్యాతో
బాహ్య ప్రాణస్య గోచరః॥

ప్రాణయోగ సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు ఆత్మయందు ప్రాణశక్తి జనిస్తూ - చరిస్తున్న విధిని గమనిస్తూ ఉండాలి. నాశికకు 30/2 = 15 అంగుళముల దూరంగా ఏ స్థానం వరకు ప్రాణశక్తి బాహ్యంగా సంచారాలు చేస్తోందో.. అది గమనించబడుగాక! అట్టి సంచరించు శక్తితత్త్వమునే 'ప్రాణశక్తి' అని పిలుస్తున్నారు. అదియే 'బహిర్‌ప్రాణము' అను గుర్తుగా కూడా చెప్పుచున్నారు.

---

34 అశీతిశ్చ షట్-శతం చ ఏవ, సహస్రాణి త్రయోదశః,
(1,13,680) లక్ష్యస్య ఏకో వినిశ్వాసో, అహోరాత్ర ప్రమాణతః॥

ఒక లక్ష పదమూడు వేల ఆరువందల ఎనుబది (1,13,680) శ్వాసలు ఒక రాత్రి - పగలు (ఒకరోజు)న జరుగుచున్నట్లుగా ప్రాణ యోగ శాస్త్రప్రావీణ్యులు విశదపరచుచున్నారు.

---

35 ప్రాణో ఆధ్యో హృది స్థానే। అపానస్తు పునః గుదే॥
సమానో నాభి దేశేతు, ఉదానః కంఠమ్ ఆశ్రితః॥
36 వ్యానః సర్వేషు చ అంగేషు వ్యాప్య తిష్ఠతి సర్వదా।
అథ వర్ణాస్తు పంచానాం, ప్రాణాదీనామ్ అనుక్రమాత్॥

పంచ ప్రాణములు ఎక్కడెక్కడ కేంద్రీకృతమై - వ్యాపిస్తూ ఉన్నట్లు ప్రాణామాయ యోగులు గమనిస్తున్నారో.. ఆ వివరాలు వినండి.

హృదయ స్థానంలోఉండునది **ప్రాణము.** గుదస్థానంలో చరించేది **అపానము.** కంఠ స్థానమును ఆశ్రయించి ఉండేది **ఉదానము. నాభియందు సమానము.** దేహము లోని సర్వ అంగములలో సర్వదా వ్యాపించి సంచారాలు చేస్తూ ఉన్నది వ్యాన ప్రాణము. ఇప్పుడిక పంచ ప్రాణముల యొక్క యోగానుభవమగు వర్ణము (రంగు) యొక్క (యోగుల) అనుభూతిని చెప్పుకుందాం.

---

37 రక్తవర్ణో మణిప్రఖ్యః, ప్రాణవాయుః ప్రకీర్తితః।
అపాన స్తనమధ్యేతు, ఇంద్రగోపసమః ప్రభః॥

ప్రాణవాయువు రక్తవర్ణంలో ఎర్రగా ప్రకాశించే మణివలె ధగద్ధగాయ మానకాంతులతో (హృదయ ప్రదేశమునందు) ప్రకాశిస్తోంది.

అపానవాయువు దేహము మధ్య భాగంలో స్తనముల మధ్యగా నీలంగా ఇంద్ర గోపమణి ప్రభలతో వెలుగుతూ కనిపిస్తోంది.

---

38 సమానస్తు ద్వయోః మధ్యే, గోక్షీర ధవళ ప్రభః
అపాండర ఉదానశ్చ, వ్యానో హి అర్చిః సమప్రభః॥

ఆ ప్రాణ -అపానముల మధ్యగా సమాన వాయువు ఆవుపాల వలె తెల్లటి కాంతులతో ప్రకాశిస్తూ అనుభూతమౌతోంది. ఉదాన వాయువు నల్లటి కాంతులతో ఊర్ధ్వముఖి అయి విరాజిల్లుతోంది. వ్యానవాయువు అగ్ని యొక్క తేజము వలె అగ్నికిరణ (బంగారు) రంగుగా అనుభవమౌతోంది.

---

39 యస్య ఇదం మండలం భిత్వా
మారుతో యాతి మూర్ధని,
యత్ర యత్ర మ్రియేత్ వాపి
న స భూయో అభిజాయతే!
న స భూయో అభిజాయత॥
ఇతి కృష్ణయజుర్వేదాంతర్గత
అమృతనాదోపనిషత్

ప్రాణవాయు (ప్రాణయోగ) అభ్యాసం చేత పైన చెప్పుకున్న వాయు మండలమును ఛేదించుకొని ఎవని యొక్క ప్రాణవాయు శక్తి చిత్త సమన్వితంగా బ్రహ్మరంధ్రమును ఛేదించి మూర్ధ ఊర్ధ్వ స్థానమైనట్టి సహస్రారమును చేరుచున్నదో,.. అట్టివాడు ఎక్కడ - ఎప్పుడు ఈ భౌతిక దేహమును త్యజించినా కూడా.... ఆతనికి పునఃజన్మలు లేవు. ఉండవు. **వర్తమాన క్షణంలోనే దేహాతీతుడు అగుచున్నాడు.**

ఇతి కృష్ణయజుర్వేదాంతర్గత
అమృతనాదోపనిషత్